

ชลธิชา ศรีอุบล “หมั่นโถวโหระพาจิ้มซอสพริกแกงไทย เมนูใหม่ มทร. ัญบุรี” เทคโนโลยีชาวบ้าน 21, 447 (15 ม.ค. 2552) 95

เทคโนโลยีชาวบ้าน 95

# ผลิตภัณฑ์นำชิม

ชลธิชา ศรีอุบล

**หมั่นโถว** หรือ หมั่นโถว เป็นอาหารจีน ทำมาจากแป้งกลี และยีสต์ นำมาผ่านกระบวนการนึ่ง ลักษณะคล้ายซาลาเปา เพียงแต่ไม่มีไส้ สีขาวนวล นิยมนำมารับประทานคู่กับชา หมู จะให้คาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก ไม่มีกลี ไม่มีสีส้ม และไม่มีรสชาติ เพื่อให้หมั่นโถวนำรับประทานและเพื่อเป็นการเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้กับผู้บริโภค นักศึกษารุ่นปีที่ 4 สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล (มทร.) ัญบุรี ประกอบไปด้วย (ปอนด์) คุณขวัญชนก มุลอินทร์ ปิ่น) คุณณัฐจรี เงินวิเศษ (เมย์) คุณวิชุดา เถมเมือง (นุ้ย) คุณอัจฉรา เครื่องจันทร์ จึงคิดเมนูที่ชื่อว่า “หมั่นโถวโหระพา” ขึ้นมา ำได้นำโหระพาซึ่งเป็นสมุนไพรไทยเข้ามาเป็นส่วนผสมในหมั่นโถว โดยมี ผ.ศ.อภิญา ทุกสุขสกุล และ ผ.ศ.อุจิตชญา จิตวิมล เป็นปรึกษา

ทั้ง 4 คน ร่วมให้ข้อมูลว่า ลักษณะเด่นของหมั่นโถวโหระพาจะอยู่ที่กลิ่นของโหระพามีกลิ่นแบบไทยๆ เพราะหมั่นโถวทั่วไปก็จะได้กลิ่นของแป้ง ไม่มีสีส้ม หมั่นโถวโหระพานี้จะมีสีเขียวชวนชวนให้รับประทานรสชาติก็อร่อย นอกจากนี้ ทางคณะผู้จัดได้ผสมรสชาติและเน้นความแปลกใหม่ให้กับผลิตภัณฑ์ โดยการทำซอสพริกแกงและซอสเขียวหวานขึ้น เมื่อนำหมั่นโถวมารจิ้มจะทำให้ได้รสชาติที่ไทยๆ มากขึ้น โดยไม่ต้องรับประทานคู่กับชาหมู ซอสพริกแกง

# หมั่นโถวโหระพา จิ้มซอสพริกแกงไทย เมนูใหม่ มทร.ัญบุรี



4 สาว เจ้าของผลงาน

คือ ระหว่างที่หมั่นโถวจะนึ่งจะต้องไม่มีน้ำหยดลงไปในตัวแป้ง และขั้นตอนสุดท้ายสำหรับการทำหมั่นโถวโหระพาคือการนำไปนึ่งไฟแรง ประมาณ 15 นาที

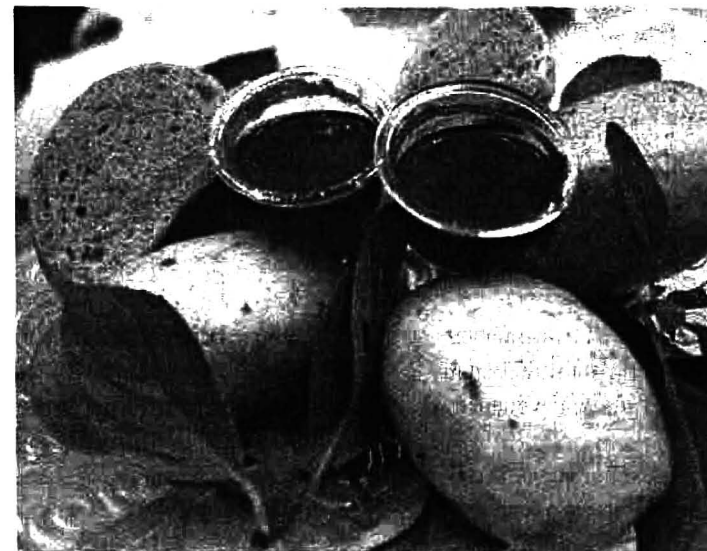
ในการทำซอสพริกแกงไทย ซอสพริกแกงและซอสเขียวหวาน

**ส่วนผสม** พริกแกง น้ำมันพืช กระเทียม น้ำตาลปีบ เกลือ

### วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันในกระทะ ตามด้วยพริกแกงผัดให้หอม ค่อยใส่กะทิผัดจนแตกมัน
2. ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ เกลือ ชิมรสตามความชอบ

**ข้อมูลทางโภชนาการ...หมั่นโถวโหระพา**  
1 กล่อง 140 กรัม จะให้คุณค่าทางโภชนาการ  
1. พลังงาน 525.41 กิโลแคลอรี



หน้าตาเป็นอย่างไร



วัสดุและอุปกรณ์

พริกแกงและซอสเขียวหวานนำมารับประทานคู่กับหมั่นโถวโหระพาซึ่งเป็นรสชาติผสมผสานกันอย่างลงตัวระหว่างอาหารจีนและอาหารไทย

สำหรับขั้นตอนในการทำหมั่นโถวโหระพา แบ่งเป็น 2 ขั้นตอน เริ่มจากการทำตัวแป้งของหมั่นโถว ซึ่งมี 2 ส่วน ส่วนที่ 1 คือ ส่วนสปองจ์ ส่วนผสมของสปองจ์ แป้งสาลี น้ำ ยีสต์

**วิธีทำ** ร่อนแป้งสาลี เติมน้ำยีสต์ใส่ลงในเครื่องตี ค่อยๆ เทน้ำ แล้วตีจนกระทั่งแป้งเนียน นำเอาออกมาพักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง

สับจนละเอียด

### วิธีทำ

1. เริ่มจากการร่อนแป้งและผงฟูเข้าด้วยกัน เติมน้ำตาลทราย เกลือ ผสมเข้ากันในเครื่องตี ใส่ไข่ เติมโหระพาสับและน้ำ ผสมจนกระทั่งส่วนผสมเข้ากันดี
2. แบ่งส่วนผสมสปองจ์ลงไปผสมให้เข้ากัน เติมน้ำยีสต์ นวดส่วนผสมจนกระทั่งแป้งเนียนได้ที่ หลังจากนั้นก็พักก้อนแป้งไว้ประมาณ 10-15 นาที เพื่อให้ตัวแป้งขึ้นรูปเมื่อแบ่งได้แล้วก็นำก้อนแป้งมาตัดออกเป็นก้อน ก้อนละเท่าๆ กัน

2. คาร์โบไฮเดรต 64.63 กรัม
  3. โปรตีน 7.34 กรัม
  4. ไขมัน 25.14 กรัม
  5. แคลเซียม 183.31 มิลลิกรัม
  6. ธาตุเหล็ก 3.38 มิลลิกรัม
  7. ฟอสฟอรัส 2.3 มิลลิกรัม
  8. เส้นใยอาหาร 0.82 กรัม
- เห็นคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ก็ลองนำไปทำรับประทานที่บ้านได้นะจ๊ะ

สำหรับผู้สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดและสั่งซื้อได้ที่ สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรม

